

Рекомендации для родителей

«Пандемия! Как справиться со стрессом»?

Уважаемые родители, из-за распространения в России коронавируса мы оказались в условиях незнакомых для себя. Ежедневно мы испытываем на себе информационный гнёт, введён режим самоизоляции, в силу которого, мы вынуждены оставаться дома, мы проводим больше времени с членами своей семьи и не имеем возможности встретиться с друзьями, ограничена наша свобода передвижения, изменился привычный уклад жизни и нас тревожат вопросы здоровья, материального благополучия, как изменится наша жизнь после окончания карантина. Всё это смело можно назвать *стрессовой* ситуацией. *Стресс* — это переживание человеком столкновения с внезапным или предсказуемым препятствием в выполнении его жизненных целей. Этот термин в 20-х годах 20 века ввёл У. Кеннон. Считается, что стресс возникает в ситуациях, когда обстоятельства сильнее возможности человека их преодолеть.

Наше тело осталось неизменным за последние 100 000 лет. Наш предок кроманьонец в момент стрессовой ситуации убегал или дрался. Что делаем мы в современных условиях? Мы сидим, лежим или стоим. Это приводит к тому, что наше тело и эмоциональное состояние находятся не в ладу друг с другом. Подавление физической активности в период стрессовой ситуации приводит к возникновению различных заболеваний.



Как помочь себе:

- *Уделите 30 минут в день только себе. Займитесь косметическими*

процедурами, примите ванну, почитайте книгу.

- Помните, что мелькание экранов *гаджетов действует возбуждающе на психику* человека и *вызывает утомление, недосыпание, раздражительность*.
- Находите время для своей *физической активности*, это поможет организовать и детскую деятельность. Подойдут подвижные игры малой активности, комплекс утренней гимнастики, скаклки и т.п.
- Вечером постарайтесь отыскать *3 хорошие события*, которые произошли за день.
- *Соблюдайте режим дня*. В период сна происходит восстановление не только физическое, но и эмоциональное.
- Старайтесь *питаться по часам*. Пережёвывайте пищу медленно. Общайтесь за столом с родными и избегайте просмотра телевизора, прослушивания новостей. Важно, чтобы еда приносила удовольствие, как приготовление, так и поедание. Привлеките родных к приготовлению пищи, обратитесь к детям за помощью, тем самым организуйте их время, направьте их активность в нужное русло. Переедание усугубляет стресс. Обогащите свой рацион фруктами. Они помогут укрепить иммунитет, насытят организм, клетчаткой и глюкозой.
- *Пейте больше воды*. Она ускоряет процессы обмена веществ и притупляет чувство голода, снижает беспокойство.
- Чаше *проветривайте помещение*. Свежий воздух будет способствовать насыщению клеток кислородом.
- *Придумывайте собственные праздники* (День блинов, День прятков, День добра) и дарите друг другу подели, подарки собственного производства в честь них.
- *Читайте новости тезисно*, чтобы избежать информационного перенасыщения и, как следствие, повышения уровня тревожности.
- Используйте *современные технические средства для общения* с родными и друзьями, которые на данный момент далеко. Можно организовывать

видео конференции.

- *Юмор и самоирония* помогут взглянуть на происходящее под иным углом :)
- Выделяйте несколько пунктов по утрам того, *на что вы можете повлиять*, дабы избежать чувства безысходности и бессилия. Старайтесь реализовать их в течение дня. Доброй традицией может стать составление плана на день.
- *Наполните свой день тем, что давно планировали сделать давно и откладывали или тем, что никогда не пробовали.* Изучайте, творите, ремонтируйте, преобразуйте.
- *Самое важное — доверяйте детям и поощряйте их инициативу, взгляните на них как на помощников, а на ситуацию как на возможность провести с детьми больше времени.* Они быстро растут :)



Остаюсь с вами на связи по
электронной почте golriene@icloud.com

С уважением педагог-психолог
Дария Владимировна Ицхоки